

«Принята»

на педагогическом совете

МКОУ ДОД «Воловская ДЮСШ»

Протокол № 6 от августа 20 12 г

«Утверждена»

Директор МКОУ ДОД «Воловская ДЮСШ»

_____ А.М. Горбунов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Уровень: основное, среднее (полное) общее образование

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 (один) год

Составитель: тренер-преподаватель Горбунов А.М.

Тульская область

п. Волово

2012 г.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Учебно-тематический план**
- 3. Содержание занятий по этапам обучения**
- 4. Условия реализации программы**
- 5. Требования к занятиям, умениям и навыкам обучающихся**
- 6. Оценка результатов обучения детей**
- 7. Методическое пояснение по организации занятий**
- 8. Использованная литература**

Дополнительная образовательная программа
«Настольный теннис»
для учащихся 6-18 летнего возраста
(автор: Горбунов А.М., тренер-преподаватель ДЮСШ, п. Волово, 2012 г)

Пояснительная записка

Актуальность программы. Статистические данные свидетельствуют о том, что в период обучения в школе здоровье учащихся ухудшается в 4-5 раз. Многочисленные обследования широких контингентов обучающихся, проводимых на протяжении многих лет, свидетельствуют о низком уровне развития физических качеств у юношей допризывного и призывного возрастов, а 80% выпускников школ не пригодны к военной службе. В связи с данным фактом наибольшую актуальность приобретает процесс целенаправленной подготовки юношей в условиях казачьих образовательных учреждений Ростовской области.

Одним из востребованных направлений в сфере физической, волевой, патриотической подготовки является область физической культуры и спорта. Средства физической культуры позволяют развивать не только физические качества, но и воспитывать личностные качества - целеустремленность, самостоятельность, смелость, ответственность. Как показывает практика, именно различные виды единоборств вызывают у подростков наибольший интерес и положительную мотивацию к постоянным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом. Специально организованная физкультурно-спортивная деятельность, в рамках учебной и внеурочной форм образования, включающая виды единоборств, позволяет решать поставленные учебно-воспитательные задачи в условиях образовательных учреждений, на основе исторического развития России.

Цель программы состоит в целенаправленном разностороннем психофизическом развитии и патриотическом воспитании юных спортсменов средствами элементов игровых видов спорта.

Задачи:

- повышение уровня теоретической и практической подготовленности в области физической культуры и спорта;
- укрепление физического и психического здоровья воспитанников общефизическими и специальными средствами игровых видов спорта;
- воспитание у юных спортсменов гражданской позиции в духе любви, гордости и ответственности за судьбу страны и отечества;
- активное привитие учащимся основ здорового образа жизни, ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- обеспечение занятости детей и подростков лично значимой для них деятельностью.

Реализация данного содержания образования опираются на следующие **принципы**:

1. Принцип конверсии.

В основе построения и реализации данного учебного курса лежит использование отработанных в теории и практике спортивной подготовки средств управления процессом целенаправленного изменения состояния и рабочих возможностей морфофункциональных систем организма обучающихся посредством использования креативных возможностей феномена спортивной тренировки.

2. Принцип гармоничности развития личности обучающегося.

В процессе освоения содержания данного курса осваиваются не только физические (телесные), но интеллектуальные, нравственные, этические, эстетические и коммуникативные ценности физической и спортивной культуры.

3 Принцип активного здоровьесформирования.

Данный принцип предусматривает использование следующих организационно-методических положений:

- обязательное соответствие тренирующих и воспитательных воздействий ритмам возрастного развития морфофункциональных, соматических, биомеханических, нейрогуморальных систем и психики обучающегося;
- своевременное формирование мышечной системы и скелета школьников, обеспечивающее предотвращение дисбалансов в их развитии, приводящих к хроническим заболеваниям опорно-двигательного аппарата и позвоночника, а также предотвращение бытового и спортивного травматизма;
- развитие у обучающихся компонентов и видов координационных способностей и двигательных навыков, обеспечивающих высокий уровень культуры движений, их раскованность и надежность в экстремальных ситуациях, а также ускоренную адаптацию к возникающим новым требованиям среды;
- овладение подростками методами обучения и тренировки для перманентного физического самовоспитания и тренировки, а также перспективного грамотного выбора режимов двигательной активности.

4. Принцип накопления потенциала социальной активности и толерантности состоит в том, что процесс освоения ценностей физической и спортивной культуры происходит в коллективных занятиях малых групп. В условиях строгого регламента выполнения упражнений в индивидуальной и коллективной форме при понятной ответственности каждого за успешность действий коллектива. Здесь создаются условия единства соперничества и сотрудничества с целью достижения целей отдельной личности и коллектива. Такая педагогическая среда является благоприятной для деятельностной социализации личности подростка, обеспечивающее естественные условия формирования его сбалансированной социальной активности, умения

достойно и честно побеждать и проигрывать, извлекая из неудач уроки, обеспечивающие будущие победы.

Особенности программы:

- содержание курса соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортивными единоборствами и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня их физической и двигательной подготовленности;
- содержание курса отражает специфику обучения юных спортсменов в образовательных учреждениях Воловского района, направленного на приоритет личностной, психологической, физической и патриотической подготовки воспитанников;
- программа состоит из четырех разделов: «История развития избранного вида спорта»; «Общая и специальная физическая подготовка»; «Способы освоения основных элементов техники и тактики» и «Спортивные соревнования»;
- объем содержания курса составляет 6 часов (три занятия в неделю);
- курс рассчитан на освоение его содержания учащимися 6-18 лет (юноши и девушки);
- в программе представлены группы требований к уровню подготовки воспитанников, освоивших содержание курса («Знать»; «Уметь»; «Демонстрировать»; «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни»);
- в программе предлагаются контрольные задания, позволяющие оценить уровень и качество подготовленности учащихся по результатам освоения содержания курса, в соответствии с группами требований.

Учебный план программы (сетка часов)

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего	Теория	Практика
1.	Теоретические занятия	8	8	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	153		153
3.	Специальная физическая подготовка	20		20
4.	Изучение технической подготовки	12		12
5.	Изучение тактической подготовки	5		5
6.	Спортивные и подвижные игры	18		18

7.	Подготовка и сдача контрольных нормативов	2		2
8.	Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены	4		4
9.	Восстановительные мероприятия, медицинское обследование, инструкторская и судейская практика, психологическая подготовка	Вне сетки часов		
10.	Проведение и участие в спортивно-массовых мероприятиях	12		12
11.	Итого часов	234	8	226

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. История развития настольного тенниса

История появления и зарождения настольного тенниса. История и истоки зарождения настольного тенниса как вида спорта на Руси. Выдающиеся мастера настольного тенниса. Российские теннисисты на современных мировых аренах.

2. Общая и специальная физическая подготовка теннисиста (153)

Комплексы общеразвивающих упражнений и упражнений утренней гимнастики. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений для развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости борца. Комплекс специально-подготовительных упражнений для подачи и приёма мяча. Подвижные игры для развития специальных физических качеств юного теннисиста («Петушиный бой»; «Бой всадников»; «Кто кого?»; «Третий лишний»; «Борьба за территорию»; «Краб»; «Толкание шеста»; «Сильный бросок»; «Кто сильнее?»; «Борьба коленями»; «Гонки со скакалками»; «Янусы»; Точный поворот»; «Кто быстрее»; «Накручивание шнура»).

3. Способы освоения основных элементов техники и тактики

игры в настольный теннис (20)

4. Спортивные соревнования по настольному теннису (12)

Правила соревнований игры в настольный теннис. Требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Системы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры. Место соревнований, костюм, и внешний вид теннисиста. Организация, проведение и участие в соревнованиях различного ранга. Обязанности судей во время соревнований. Состав судейской коллегии, составление документации, расписание игр. Информация на соревнованиях.

Требования к уровню подготовки воспитанников

После того как воспитанники освоят содержание программы учебного курса, они должны:

1. Знать:

- историю и истоки зарождения настольного тенниса как вида спорта на Руси и мире;
- выдающихся мастеров настольного тенниса прошлого и настоящего;
- российских теннисистов современности;
- основные комплексы общеразвивающих упражнений и упражнений утренней гимнастики;
- комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений для развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости теннисиста;
- комплексы специально-подготовительных упражнений на развитие умения подачи, приёма мяча;
 - подвижные игры для развития специальных физических качеств теннисиста;
 - о способах подачи, приёме мяча;
 - правила ведения игры в настольном теннисе;
 - правила соревнований по настольному теннису.

2. Уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений и упражнений утренней гимнастики;
- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений для развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости;
- выполнять комплекс специально-подготовительных упражнений на развитие умения подавать и принимать подачи;
- активно участвовать в подвижных играх для развития специальных физических качеств теннисиста;
 - технически правильно владеть различными способами приёмов игры в настольный теннис;
 - играть в настольный теннис с соперником своего возраста.

3. Демонстрировать динамику индивидуального уровня разносторонней физической подготовленности в соответствии с тестами.

4. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники игры;
- реализации перспективного грамотного выбора режимов двигательной активности в предстоящей профессиональной

- деятельности игрока.
- включения занятий и соревнований по настольному теннису в активный отдых и досуг.

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

По группе требований «Знать»

Вопросы и задания:

1. Расскажите о зарождении настольного тенниса.
2. Каковы истоки зарождения настольного тенниса как вида спорта на Руси.
3. Перечислите выдающихся мастеров настольного тенниса прошлого и настоящего, чем они отличились
4. Какие виды подач и приёмов ты знаешь.
5. Перечислите российских теннисистов современности. В чем их заслуга.
6. Составьте и запишите комплекс общеразвивающих упражнений и упражнений утренней гимнастики.
7. Составьте и запишите комплекс специальных физических упражнений для развития одного из физических качеств теннисиста (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость).
8. Опишите порядок выполнения нескольких специально-подготовительных упражнений обучению подач и приёмов в настольном теннисе.
9. Какие подвижные игры способствуют развитию специальных физических качеств теннисиста.
10. Перечислите способы подач.
11. Перечислите способы приёма.
12. Каковы основные правила ведения игры в настольном теннисе.

По группе требований «Уметь»

Практические задания:

1. Подберите и продемонстрируйте комплексы общеразвивающих упражнений.
2. Выполните комплекс упражнений утренней гимнастики.
3. Составьте и продемонстрируйте комплекс специальных физических упражнений для развития силы.
4. Составьте и продемонстрируйте комплекс специальных физических упражнений для развития быстроты.
5. Составьте и продемонстрируйте комплекс специальных физических упражнений для развития ловкости.
6. Составьте и продемонстрируйте комплекс специальных физических упражнений для развития выносливости.
7. Составьте и продемонстрируйте комплекс специальных физических упражнений для развития гибкости.

8. Выполните комплекс специально-подготовительных упражнений для подачи и приёма мяча.
9. Подберите подвижную игру для развития специальных физических качеств и активно в ней поучаствуйте.
10. Продемонстрируйте технически правильное выполнение нескольких способов, приёмов (по выбору).
11. Проведите несколько игр с соперником своего возраста.

По группе требований «Демонстрировать»

Тесты физической подготовленности	Возраст и уровень физической подготовленности											
	8-10лет			11 -12лет			13-15- лет			16-18 лет		
	Н ¹	С ²	В ³	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
Бег 30 м (с)	6,0	5,8-5,4	4,9	5,9	5,6-5,2	4,8	5,8	5,5-5,1	4,7	5,5	5,3-4,9	4,5
Челночный бег 3x10 м(с)	9,3	9,0-8,6	8,3	9,3	9,0-8,6	8,3	9,0	8,7-8,6	8,3	8,6	8,4-8,0	7,7
6-минутный бег (м)	950	1100-1200	1350	1000	1150-1250	1400	1050	1200-1300	1450	1100	1250-1350	1500
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	1	4-6	7	1	5-6	8	2	6-7	9	3	7-8	10
Прыжок в длину с места (см)	145	165-180	200	150	170-190	205	160	180-195	210	175	190-205	220

¹ Низкий уровень ² Средний уровень ³ Высокий уровень

Организационно-методические указания

В соответствии с целью и задачами данного учебного курса, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная деятельность учащихся на занятиях по игровым видам спорта достигается, прежде всего, четкой постановкой цели и задач каждого отдельно взятого занятия по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения подростков двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических основ предлагаемого учебного курса. Занятия единоборствами благоприятно воздействует на положительную мотивацию юных спортсменов к предстоящей физкультурно-спортивной деятельности. Усилению которой, также способствует привлечение их к судейству соревнований, руководству отделением или командой, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к занятиям также обеспечивается применением различных

технических средств обучения, тренажеров, нестандартного оборудования, выполнение творческих самостоятельных заданий. Освоение учащимися сложных технических приемов, обеспечивается умелым применением подводящих и специально-подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения, метода сопряженного обучения и развития двигательных качеств, метода круговой тренировки и др. Особое внимание необходимо уделять тщательной разминке с целью избежания спортивных травм.

В младшем и среднем школьном возрасте техническое и технико-тактическое обучение подростков наиболее тесно переплетается с развитием координационных способностей. Овладение жизненно важными навыками единоборств оказывают воздействие на развитие ориентации в пространстве, быстроты реагирования, равновесия, вестибулярной устойчивости, способности к произвольному расслаблению мышц, дифференцированию силовых параметров движения. В связи с данным фактом наибольшее внимание тренер-преподаватель должен уделять, прежде всего, правильному выполнению учащимися техники двигательного задания, постепенно увеличивая требования к скорости и рациональному выполнению изучаемых двигательных действий. Такой подход приведет к проявлению находчивости учащимся при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело сочетать стандартно-повторный, вариативно-игровой и соревновательный методы.

В возрасте 12-15 лет увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи целесообразно дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку достижений. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно важны для учащихся, имеющих завышенные и заниженные результаты освоения содержания программы.

Литература

1. *Абдулхаков М.Р., Трапезников А.А.* Борьба, чтобы побеждать!: Кн. для учащихся. – М.: просвещение, 1990.
2. *Богатыри России /Сост. В.Е. Смирнов.* – М., 1983.
3. *Кожарский В.П., Сорокин Н.Н.* Техника классической борьбы. – М., 1972.
4. *Мазур А.Г.* Борьба вчера и сегодня. – М.,